

今月のテーマは かき(柿) です !!

かきは、カキノキ科カキノキ属の植物です。古くから日本で栽培されてきた果実で、日本から世界へ渡ったこともあり、学名は「kaki」とされており、アジアやヨーロッパでも名前が通用しているほど、国内外問わず人気がある果実です。かきの旬は9月～12月頃です。

かきの栄養

かきには、**ビタミンA**、**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。柿は糖質が多く甘いので、ビタミンCは少ないように思われがちですが、実はビタミンCの含有量が、100gあたり70mgとみかんやグレープフルーツの約2倍多く含まれています。また、整腸作用や、アルコールが分解される際に生じるアセトアルデヒドを体外に排出する働きがある**タンニン**も多く含まれており、二日酔いの予防改善にもよいとされます。

選び方のポイント

- ヘタは緑色が残っており、果実に張りつくように隙間が無い物で、4枚揃っているものが良いでしょう。
- 果実は、全体的に濃いオレンジ色で、形が整っており、ずっしりと重みのあるものが良いでしょう。



保存のポイント

- かきはそのまま置いておくと、どんどんと柔らかく熟していきます。かきをシャキシャキした食感のまま保存するには、ヘタにポイントがあります。かきはヘタの部分で呼吸し、ヘタから水分が蒸発してきます。水をふくんだキッチンペーパーもしくはティッシュを小さく折りたたみ、ヘタが下にくるような向きで置いておけばヘタをたっぷり湿らせることができ、2週間ほど長持ちさせることができます。

おいしいごはん!

かきと白菜の塩昆布和え

材料(2～3人分)

かき(固め)・・・1/2個 白菜・・・4枚 塩・・・適量(もみ洗い用)

【調味料】塩昆布・・・大さじ2 めんつゆ(3倍濃縮)・・・小さじ2

酢・・・大さじ1 白すりごま・・・大さじ1 かつお節・・・小1パック

塩・・・適量(味付け用)

- ① かきは皮を剥いてタネを取り除き、太めの千切りにする。
- ② 白菜は幅を切りそろえて、太めの千切りにし、ボウルに入れて、適量の塩を振り、5分ほど置いておく。水気が出てきたら流水で洗い、水気を切る。
- ③ ボウルに①のかきと、②の白菜と、【調味料】を入れよく合わせる。
- ④ 全体的になじんできたら、味を見ながら塩で味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて出来上がり!



ツナ缶を入れるとお子様も食べやすくなります。



くだものとして食べる機会が多いと思いますが、料理にも取り入れてみましょう!

かき 豆知識

干し柿は、日本の元祖ドライフルーツです。干し柿にすると食物繊維やβ-カロテンの含有量は増えます。一方でビタミンCの大半は失われてしまいます。また、水分が抜けて凝縮される分、カロリーや糖質も高くなるので、干し柿の食べ過ぎには注意しましょう。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

